

# Frisher Chia-Zitronenpudding ohne Zucker (vegan)



5 min. 429 kcal SteviaSweet Flüssig

## Zubereitung ohne Zucker

1. Chiasamen, Kokosmilch und Hafermilch mischen.
2. Mit **SteviaSweet Flüssig**, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.
3. Ca. eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank gelieren lassen.
4. Durchmischen, abschmecken und genießen.

Du kannst den Pudding auch mit Beeren oder Früchten servieren.

## Zutaten für 2 Portionen

4 EL	Chiasamen
200 ml	Kokosmilch
150 ml	Hafermilch
1 TL	<b>SteviaSweet Flüssig</b>
1/2	Zitrone, davon die abgeriebene Schale
1 EL	Zitronensaft

## Nährwerte pro Portion

429	kcal
1802	kJ
8.5	Protein in g
22.5	Kohlenhydrate in g
35	Fett in g